

PROGRAM POBYTU

Dzień	Godz.	Zajęcia
Piątek	16.00 17.30 18.30	Przyjazd do Ośrodka. Kolacja i spotkanie organizacyjne w Sali Bankietowej. Wizyta lekarska
Sobota		
Niedziela	09.45	Wykład i badania Bartosz Szczęsnowicz „Oczyść organizm, by poczuć się lepiej”.
Poniedziałek	14.15 <u>16.00</u>	Wykład pielęgniarki Beaty Majchrzak: „Hydrokolonoterapia” Spotkanie ze st. dietetykiem Haliną Piechocką: „O diecie warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej”.
Wtorek	13.00 14.15 16.00	Zajęcia relaksacyjne – prowadzi Kamil Zieliński Wykład Beaty Majchrzak „Choroby cywilizacyjne” Bartosz Szczęsnowicz – Oczyszczanie organizmu
Środa	14.15 16.00	Marek Brunka – Probiotyki (wykład, sprzedaż) Badanie - Biorezonans – Bartosz Szczęsnowicz
Czwartek	<u>13.00</u> <u>14.30</u>	Wykład Kamil Zieliński „Wpływ wysiłku na stan zdrowia” Spotkanie ze st. dietetykiem Haliną Piechocką: „Żywnienie po diecie”.
Piątek	16.00 17.30	Przyjazd do Ośrodka. Kolacja i spotkanie organizacyjne w Sali Bankietowej.
Sobota		
Niedziela		
Poniedziałek	14.15 <u>16.00</u>	Wykład pielęgniarki Beaty Majchrzak: „Hydrokolonoterapia” Spotkanie ze st. dietetykiem Haliną Piechocką: „O diecie warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej”.
Wtorek	13.00 14.15 16.00	Relaksacja – Kamil Zieliński Wykład Beaty Majchrzak „Choroby cywilizacyjne” Bartosz Szczęsnowicz - „Oczyść organizm, by poczuć się lepiej”
Środa	14.15 16.00	Marek Brunka – Probiotyki (wykład, sprzedaż) Bartosz Szczęsnowicz – badanie - Biorezonans
Czwartek	<u>13.00</u> <u>14.30</u>	Wykład Kamil Zieliński: „Odżywianie przed, w trakcie i po wysiłku” Spotkanie ze st. dietetykiem Haliną Piechocką „Choroby cywilizacyjne - otyłość, nadciśnienie, cukrzyca”.

Piątek		
--------	--	--

Wieczorami zachęcamy do korzystania z pobliskiej plaży, sauny, rowerów.